



- Mes erreurs de pensée ne vont pas gagner.
- Je peux apprendre de mes erreurs.
- J'ai des personnes pour m'aider. Je ne suis pas seul.
- L'important, c'est de ne pas abandonner.
- Le succès ne consiste pas à ne jamais tomber, mais plutôt à me relever quand je tombe.
- J'ai des qualités et des difficultés, comme tout le monde.
- Je peux accepter les critiques : c'est comme ça que je vais m'améliorer.
- Je donne le meilleur de moi-même, c'est ça mon maximum.
- Tout n'a pas besoin d'être parfait.
- Pas besoin de paniquer. Relaxe.
- J'ai fait une erreur mais la prochaine fois je saurai faire mieux.
- Je suis un peu stressé, mais je peux tout de même réussir.
- Ce n'est pas la pire chose qui pourrait m'arriver.
- Rien de sérieux ne va arriver.
- J'ai le contrôle de mes erreurs de pensée. Je peux les changer.
- Je peux surmonter cet obstacle. Ce n'est pas la fin du monde.



## Trois questions pour réduire les erreurs de pensée

### 1 : Quelles sont tes preuves?

**Collectionne les preuves, comme un détective. Pose la question à un ami ou un membre de ta famille ou encore à un adulte en qui tu as confiance... Pistent-ils de la même manière?**

Ex : erreur de pensée : « Je suis stupide en math. Je n'y parviendrai jamais. »

Preuves :

- Combien de fois as-tu réussi des tests, des devoirs depuis les deux dernières années?
- Combien de temps passes-tu à étudier?
- Vas-tu chercher de l'aide au besoin?

### 2 : Y a-t-il d'autres explications possibles?

**Réfléchis un peu. Y a-t-il d'autres manières de voir la situation?**

Ex : Je n'ai pas compris toute la matière et j'avais trop honte pour demander de l'aide.

- Je travaille trop à mon emploi à temps partiel et je n'ai pas le temps d'étudier.
- J'ai mal dormi la veille du test car j'ai bu trois cafés Tim Horton et j'ai placoté sur MSN jusqu'à minuit.

### 3 : Quelle est la pire chose qui pourrait arriver?

**Essaie d'imaginer le pire résultat possible. Si tout va pour le pire, est-ce vraiment la fin du monde? Quelles sont les autres solutions?**

Ex : Le pire : Je devrai reprendre mon cours de math ou ma note sera faible.

Autres solutions :

- Recevoir l'aide d'un tuteur ou d'un enseignant.
- Prendre un cours d'été.
- Reprendre mon cours l'an prochain.

*(tiré et adapté de Merrell – 2001 p. 92, 200)*